**Рабочая программа по легкой атлетике**

**Пояснительная записка**

У младших школьников формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки, родители определяются с дальнейшим направлением в развитии своих детей. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию.

Дети очень подвижны. Всегда и во все времена они любят бегать, прыгать, играть независимо от погоды, помещения и от любых других внешних условий. И если им удается попасть в большой зал, они тут же начинают в нем резвиться. И педагогу важно направить эту «детскую двигательную расточительность» в нужное русло, чтобы они не просто «носились», а могли бегать технически правильно, быстро и ловко, прыгать выше, метать дальше и точнее. И чтобы все эти основные виды движений приносили растущему организму максимальную пользу, сохраняя здоровье, тренируя мышцы ребенка, способствуя общему росту и развитию физических качеств.

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в беге, в прыжках и в метании.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, улучшают подвижность суставов.

Для развития младших школьников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом.

Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

Упражнения в различных видах бега, прыжков и метания развивают детей, а использование этих видов движений в играх и соревнованиях делает их интереснее. Так, незаметно направляя двигательную активность детей, мы их развиваем, и укрепляем их здоровье.

**Направленность программы.**

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность. В программе объединены методы физического воспитания, такие как, игровой, соревновательный, наглядный, словесный.

**Актуальность**данной программы состоит в том,чтобы не только привитьинтерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию занимающихся. На занятиях легкой атлетики школьники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни. В программу включены игры, комплексы связанные с легкой атлетикой, направленные на профилактику простудных заболеваний. Использование подобных упражнений, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

**Целью данной программы является**

* развитие и формирование всестороннего развития личности ребенка.
* увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи**

-укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;

-приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;

-развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Отличительные особенности программы:** образовательная программасочетает в себе несколько направлений по видам спорта, это подвижные и спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика, а так же легкая атлетика. Каждый ребенок сможет обучиться достаточно сложным упражнениям и элементам, такие как: прыжки на батуте, колесо, гимнастический мостик, работа на тренажерах, использование предметов для метания и многое другое.

**Участники программы:** программа предназначена для детей7-11лет,вкоторой представлено содержание работы по общей физической подготовки с элементами вида спорта - легкая атлетика.

**Срок реализации программы:**1год

* 1 раз в неделю

- время проведения одного занятий 45 мин (один академический час) - в месяц 4 занятия

* в год 34 занятия и 34 академических часа

**Форма обучения** очная,стартовый уровень,занятия проводятся вспортивном зале, в теплое время на спортивной площадке (на улице)

**Ожидаемые результаты**.Освоения программы осуществляетсяследующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
* текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития, группа здоровья.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

беседы, наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов), проведение спортивных праздников, соревнования.

**Основной показатель работы**:

* стабильность состава занимающихся,
* положительная динамика прироста спортивных показателей,

 выполнение программных требований по уровню подготовленности,

* выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитический материал тестирования детей на начало проведения занятий и в конце года (после освоения программы).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** анализ проведенных контрольных тестирований, открытые занятия, организация спортивных праздников.

**Материально-техническое обеспечение (инвентарь)**

Гимнастические маты

Мячи

Скакалки

Гантели (0,5 -1 кг)

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания

Гимнастические палки

Мячи для метания

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **теория** | **практика** | **всего** | **Формы аттестации/ контроля** |
| 1 | Вводное занятие | 2 |  | 2 | Теоретические занятия (рассказ, показ) |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта | 1 | 1 | 2 | Теоретические и практические |
| 3 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 | 1 | 2 | Теоретические и практические |
| 4 | Ознакомление с правилами соревнований | 1 |  | 1 | Беседа |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка | 3 | 20 | 23 | Соревнования, эстафеты, выявление сильнейших |
| 6 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы | 1 | 3 | 4 | Тесты, подведение итогов за год |
|  | ИТОГО: | 9 | 25 | 34 |  |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Формы организации и виды деятельности** |
| **Вводное занятие** |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы.  | Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.  | Беседа |
| 2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении. | Беседа |
| **История развития легкоатлетического спорта** |
| 3 | Возникновение легкоатлетических упражнений. | Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами. | Беседа |
| 4 | Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. | Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой. | Беседа |
| **Места занятий, их оборудование и подготовка** |
| 5 | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.  | Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.  | Беседа |
| 6 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу. | Беседа |
| **Ознакомление с правилами соревнований** |
| 7 | Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину. | Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении. | Беседа |
| **Общая физическая и специальная подготовка** |
| 8 | Легкоатлетическая разминка. | Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках. | Физические упражнения. |
| 9 | Высокий старт. Бег с ускорением. | Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением. | Физические упражнения. |
| 10 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | Изучить выполнение бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции. | Физические упражнения. |
| 11 | Развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости. | Физические упражнения. |
| 12 | Бег «под гору», «на гору». | Изучить бег «под гору», «на гору». | Физические упражнения. |
| 13 | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах. | Физические упражнения. |
| 14 | Техника метания мяча | Разминка с малыми мячами. Изучить технику метания мяча. | Физические упражнения. |
| 15 | Техника эстафетного бега 4х40м | Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4\*40 м. | Физические упражнения. |
| 16 | Метание мяча на дальность | Разминка с малыми мячами. Метание мяча на дальность. | Физические упражнения. |
| 17 | Техника спортивной ходьбы | Спортивная ходьба -как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы. | Физические упражнения, беседа. |
| 18 | ОФП – подвижные игры | Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. |
| 19 | Специальные беговые упражнения | Разминка у гимнастической стенки. Выполнение специальных беговых упражнений. | Физические упражнения. |
| 20 | Бег на короткие дистанции 60, 100м  | Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м. | Физические упражнения. |
| 21 | Бег на средние дистанции 300-500 м. | Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка» | Физические упражнения, игра. |
| 22 | Бег на средние дистанции 400-500 м. | Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол» | Физические упражнения, игра. |
| 23 | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3\*10 м и 6\*10 м. | Физические упражнения. |
| 24 | Гигиена спортсмена и закаливание. | Разминка с мячом. Беседа на тему «Гигиена спортсмена и закаливание» | Беседа. |
| 25 | Повторный бег 2х60 м. | Изучить технику выполнения бега 2\*60 м. | Физические упражнения. |
| 26 | Равномерный бег 1000-1200 м. | Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка»  | Физические упражнения, игра. |
| 27 | Техника эстафетного бега | Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега. | Физические упражнения. |
| 28 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | Физические упражнения. |
| 29 | Кроссовая подготовка | Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка. | Физические упражнения. |
| 30 | Круговая тренировка | Выполнение круговой тренировки. | Физические упражнения. |
| **Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы** |
| 31 | Бег на средние дистанции 300-500м | Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м | Физические упражнения. |
| 32 | Подвижные игры и эстафеты | Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты. | Физические упражнения, игра. |
| 33 | Развитие координации | Разминка на развитие координации. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. |
| 34 | Спортивная ходьба | Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры. | Физические упражнения, игра. |

1*.Теоретическая подготовка.*

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

*2.Общая физическая подготовка*

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол». Элементы спортивных игр.

*3.Специальная физическая подготовка*

Бег с максимальной скоростью на 30, 60, 100 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 1000-1200 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

*4.Участие в соревнованиях*.

Соревнования командные и индивидуальные на базе школы, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям ГТО «К стартам готовы».

*5.Диагностика.*

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

* + Бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств.
	+ Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.
	+ Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметнымирезультатами** освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Методы обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные:** | **Практические:** | **Наглядные:** |
| объяснения, пояснения, указания | Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; | наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических |
|  |  | упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования зрительные ориентиры); |
| Подача команд, распоряжений, сигналов; | выполнение упражнений в игровой форме; | Тактильно –мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); |
| вопросы к детям и поиск | выполнение упражнений в соревновательной форме; |  |  |  |
| ответов; |
| Образный сюжетный рассказ, беседа; | Самостоятельное выполнение упражнений на |  |  |
|  | детском спортивном оборудовании в свободной игре |  |

**Форма организации образовательного процесса:** фронтальная(совсей группой детей)

**Фронтальный способ**.Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**.Дети поточно друг за другом(с небольшиминтервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.

**Групповой способ**.Дети по указанию учителя распределяются нагруппы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**.Применяется при объяснении новогопрограммного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Форма организации учебного занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Традиционная форма | обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер) |
| Тренировочная форма | повторение и закрепление определенногоматериала |
| Игровая форма | подвижные игры, игры-эстафеты |
| Сюжетно-игровая форма | может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений |
| Форма занятия с использованием тренажеров | спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п. |
| По интересам | на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки). |

**Механизм оценки результативности освоения программы:**

* представлять занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

**Итог образовательного процесса**

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

Под итогом образовательного процесса, подразумевается сдача тестов (контрольных нормативов), что является оценкой работы учителя, по итогам года.